

02. Februar 2023 18:00 Uhr

Heute eine nicht ganz unwichtige Sache: Medizin. Genauer gesagt: Naturheilmittel. Es wird ja ganz gern gesagt: »Das ist schon in Ordnung. Nehmen sie das nur, dabei kann nichts passieren, das ist ja nur rein pflanzlich!«

Ich habe da in den letzten Wochen eine relativ einschneidende Erfahrung gemacht. Die starke Verköhlung, die ich hatte, war ja ziemlich lange und auch relativ lästig. Über zwei Wochen etwa habe ich Nacht für Nacht so stark geschwitzt, dass ich das Bettzeug danach jedes Mal komplett trockenlegen musste. Aber das Schwitzen in der Nacht hat auch nach der Verköhlung nicht aufgehört. Bis ich den Grund dafür entdeckt habe: Kamillentee!

Ich trinke jeden Abend einen Liter Tee vor dem Schlafengehen. Kamillentee auch deshalb, weil er mir ganz gut schmeckt - und auch, weil ich zu diesem Zeitpunkt dachte, dass er mir ein wenig gegen die Verköhlung helfen könnte.

Als ich einen Abend auf Früchtetee umsattelte, war dies die erste Nacht seit längerer Zeit ohne Schwitzen. Am Tag darauf - wieder mit Kamillentee - war wieder alles ganz verschwitzt. Dann kam die Erleuchtung. Seither trinke ich Kamillentee nicht mehr vor dem Schlaf. Und tatsächlich: nicht wieder geschwitzt.

Wir vergessen das immer wieder einmal: Die meisten Drogen kommen aus der Natur. Und diese sind nicht immer nur *ungefährlich*, weil sie *natürlich* sind. Die Dosis macht das Gift.

Kamillentee werde ich wieder dorthin verschieben, wo er hingehört: zu den Naturheilmitteln. Und *einfach nur so* werde ich ihn eher nicht mehr trinken...

(C) mArtin 2025